

## Texas Talks

### Cuestionario sobre el control del dolor

Las conversaciones proactivas sobre el control seguro del dolor pueden ayudar a su ser querido mayor a vivir su vida al máximo. Use este cuestionario con su ser querido para conversar de su relación con el dolor persistente y los enfoques que pueden ayudarle.

1. Lea las siguientes afirmaciones y marque cada una con la que esté de acuerdo.

- El dolor me impide hacer las cosas que me gustan.
- Tengo miedo de moverme o ya no me muevo por el dolor.
- Me resulta difícil comer alimentos sanos con regularidad.
- No puedo dormir lo suficiente ni sentirme descansado.
- Me resulta difícil o imposible controlar el estrés en mi vida.
- No estoy seguro de cómo o por qué siento un dolor continuo.
- Siento que la gente no cree ni se preocupa por mis síntomas de dolor.

2. Revise las siguientes estrategias de control del dolor con su ser querido y marque cada una de las que le interesen.

- Practicar una actividad física con regularidad.
- Probar técnicas de relajación y reducción del estrés.
- Acérquese y hable con otras personas.
- Consultar con un profesional de la salud para revisar o reducir los medicamentos.
- Asistir a reuniones de apoyo en grupo o a terapia.
- Aprender más sobre el dolor, cómo funciona y cómo ayudan los tratamientos sin opioides.

3. Revise sus respuestas y considere si quieren o necesitan apoyo adicional para ayudarles a controlar el dolor de forma segura.